



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	タンパク質
1 月	ごはん 麦茶 焼き肉 ブロッコリーサラダ オレンジ	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／調合油／ごまドレッシング (乳化液状)／甘辛せんべ い／ウエハース	豚ロース(脂身付き)／ ロースハム／プロセス チーズ／牛乳	玉葱／ブロッコリー／とうもろ こし缶詰(ホル)／にんじん／パ レンシアオレンジ	せんべい 牛乳 ウエハース 麦茶	エネルギー たんぱく質	493 kcal 18.7 g
2 火	コッペパン 牛乳 とんかつ キャベツの塩昆布和え (3歳未満児はキャベツのお浸し) バナナ	コッペパン(市販品)／薄 力粉／パン粉(乾燥)／調 合油／ソフトビスケット	牛乳／豚ロース(脂身付 き)／たまご／塩昆布	キャベツ／にんじん／きゅうり ／バナナ／パレンシアオレンジ	ビスケット 麦茶 オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質	474 kcal 18.1 g
3 水	ごはん 煮魚 もやしときゅうりの和え物 チンゲン菜スープ オレンジ	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／上白糖／かたくり粉 ／蒸し中華めん／調合油	めかじき／ベーコン／豚 ひき肉／あおのり／脱脂 加糖ヨーグルト	だいずもやし／きゅうり／チ ンゲンツアイ／にんじん／パ レンシアオレンジ／キャベツ／玉葱 ／青ピーマン	焼きそば 麦茶 ヨーグルト 麦茶	エネルギー たんぱく質	446 kcal 21.9 g
4 木	ごはん 麦茶 肉じゃが煮 青菜のじゃこ和え メロン	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／じゃがいも／上白糖 ／調合油／オレンジゼリー ／甘辛せんべい	豚モモ(脂身付き)／しら す干し(微乾燥品)／かつ お加工品(かつお節)／脱 脂粉乳	にんじん／干し椎茸／玉葱／さ やいんげん／こまつな／バナナ	フルーツゼリー せんべい ミルク バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	448 kcal 16.9 g
5 金	ごはん 麦茶 いり鶏 ゆでウインナー かぶとベーコンのスープ バナナ	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／じゃがいも／板こんに やく／上白糖／調合油 ／薄力粉／ソフトビス ケット	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ 凍り豆腐／豚(ウイナーセ ージ、ゆで)／ベーコン／た まご／さくらえび(煮干 し)	ごぼう／にんじん／干し椎茸 ／グリーンピース(冷凍)／かぶ／バ ナナ／キャベツ／ねぎ	お好み焼き 麦茶 グツキ 麦茶	エネルギー たんぱく質	518 kcal 15.4 g
8 月	ごはん 牛乳 カレー きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／じゃがいも／調合油 ／焼きふ(車ふ)／上白糖 ／甘辛せんべい／ゼリー キャンデー	豚モモ(脂身付き)／ かに風味かまぼこ／わ かめ／脱脂加糖ヨーグル ト	玉葱／にんじん／きゅうり／パ レンシアオレンジ	ヨーグルト 麦茶 スティックゼリー 麦茶	エネルギー たんぱく質	517 kcal 16.1 g
9 火	ごはん 生揚げのそぼろ煮 シウマイ みそ汁(なすと人参) 生ハイン	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／しらたき／調合油／ソ フトビスケット	生揚げ／豚ひき肉／油揚 げ／米みそ(赤色辛みそ) ／しろさけ(焼き)	玉葱／にんじん／たけのこ(水 煮缶詰)／グリーンピース(冷凍) ／ショウガ(根、皮無、生、和汁)／ 干し椎茸／なす／パインアップ ル	サケおにぎり 麦茶 ビスケット 麦茶	エネルギー たんぱく質	562 kcal 19.2 g
10 水	ごはん 魚のステーキ ポテトサラダ みそ汁(豆腐とわかめ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／かたくり粉／調合油／上白糖／じゃ がいも／マヨネーズ(卵黄型) ／マカロニ・スパゲッティ／有 塩バター	めかじき／ロースハム ／木綿豆腐／わかめ／油揚 げ／米みそ(赤色辛みそ) ／ベーコン／プロセス チーズ	玉葱／にんじん／とうもろこ し缶詰(ホル)／きゅうり／パ レンシアオレンジ	ベーコンスパゲティ 麦茶 チーズ 麦茶	エネルギー たんぱく質	444 kcal 19.1 g
11 木	ごはん ポーピカ 小松菜の和え物 かき玉汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／薄力粉／調合油／有塩 バター／ごま油／上白糖 ／プレミックス粉(おたけ 用)	豚ロース(脂身付き)／た まご／パルメザンチーズ ／まぐろ缶詰(水煮フレーク ド)／なると／牛乳／プロ セスチーズ	こまつな／にんじん／だいずも やし／きゅうり／あさつき／グ レープフルーツ／パレンシアオ レンジ	チーズ入り蒸しパン 牛乳 オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質	489 kcal 19.8 g
12 金	コッペパン 牛乳 チーズ入りはんぺんフライ スパゲティサラダ バナナ	コッペパン(市販品)／薄力粉 ／パン粉(乾燥)／調合油／マ カロニ・スパゲッティ／マヨネ ーズ(卵黄型)／甘辛せんべ い	牛乳／はんぺん／プロセ スチーズ／たまご／ロー スハム／ジョアプレーン	にんじん／きゅうり／キャベツ ／バナナ	せんべい ジョア スティックゼリー 麦茶	エネルギー たんぱく質	528 kcal 23.1 g
15 月	バターロール 牛乳 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ オレンジ	ロールパン／上白糖／ご ま油／マカロニ／マヨ ネーズ(卵黄型)／甘辛 せんべい／ウエハース	牛乳／木綿豆腐／豚ひき 肉／鶏若鶏肉ひき肉／た まご／ロースハム	玉葱／にんじん／青ピーマン ／きゅうり／パレンシアオレンジ	あじさいゼリー せんべい 麦茶 ウエハース 麦茶	エネルギー たんぱく質	462 kcal 16.9 g
16 火	ごはん ぎょうざ 人参甘煮 わかめスープ バナナ	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／ぎょうざの皮／ごま油 ／調合油／上白糖／ごま (いり)／甘辛せんべい	豚ひき肉／カットわかめ ／なると	玉葱／キャベツ／にら／にん じん／ねぎ／とうもろこし缶詰 (ホル)／バナナ／すいか／もも (缶詰果肉)	フルーツポンチ 麦茶 せんべい 麦茶	エネルギー たんぱく質	455 kcal 9.7 g
17 水	ごはん 麦茶 マーボー豆腐 ほうれん草としめじのレモン酢和え グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／調合油／かたくり粉 ／ごま(いり)／甘辛せんべ い／ソフトビスケット	木綿豆腐／豚ひき肉	しょうが／にんにく(りん差)／にん じん／生しいたけ(菌床、生)／ねぎ ／ほうれん草／ぶなしめじ／だい ずもやし／レモン(果汁、生)／グ レープフルーツ／りんご(30%果汁入り飲 料)	りんごジュース 麦茶 ビスケット 麦茶	エネルギー たんぱく質	410 kcal 10.6 g
18 木	ごはん 切り干し大根煮 納豆 豚汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／上白糖／調合油	油揚げ／豚ひき肉／挽き わり納豆／豚ばら(脂身 付)／木綿豆腐／米みそ (赤色辛みそ)	切干しだいこん／干し椎茸／に んじん／だいこん／ごぼう／ね ぎ／パレンシアオレンジ／バナ ナ	ごぼうおにぎり 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	525 kcal 17.2 g
19 金	【お楽しみ給食】 わかめご飯、エビフライ 鶏のからあげ ブロッコリーサラダ 野菜スープ バナナ、メロン	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／薄力粉／パン粉(乾燥) ／調合油／かたくり粉 ／ごまドレッシング(乳化液状)	カットわかめ／大正えび ／たまご／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／ロースハム ／プロセスチーズ／ベー コン	ブロッコリー／とうもろこし缶 詰(ホル)／にんじん／玉葱 ／キャベツ／ほうれん草／バナ ナ	フルーツクレープ(いちご) 麦茶 チーズ 麦茶	エネルギー たんぱく質	591 kcal 23.7 g
22 月	ごはん 麦茶 白身魚のフライ スパゲティサラダ オレンジ	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／薄力粉／パン粉(乾燥)／マ カロニ・スパゲッティ／マヨ ネーズ(卵黄型)／甘辛せんべ い	すけとうだら／たまご ／ロースハム／脱脂加糖 ヨーグルト	にんじん／きゅうり／キャベツ ／パレンシアオレンジ／バナ ナ	せんべい ヨーグルト 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	422 kcal 16.8 g
23 火	ごはん 麦茶 カレー キャベツのしらす和え すいか	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／じゃがいも／調合油 ／コッペパン(市販品)／ソ フトタイプマーガリン	豚モモ(脂身付き)／しら す干し(微乾燥品)／かつ お加工品(かつお節)／豚 (ウイナーセージ、ゆで)／豚 プロセスチーズ／脱脂粉乳	玉葱／にんじん／キャベツ／だ いずもやし／すいか／パレンシ アオレンジ	ウイナードック ミルク オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質	483 kcal 18.7 g
24 水	ごはん 五目煮豆 中華サラダ 野菜スープ メロン	水稲穀粒(精白米、カキ米)／板こんに やく／調合油／上白糖／緑豆は るさめ／ごま油／プレミックス粉 (おたけ用)／メーブルシロップ ／ソフトタイプマーガリン／ゼリー キャンデー	鶏若鶏肉手羽(皮付)／こ んぶ／大豆(水煮缶詰)／ ロースハム／たまご ／ベーコン／牛乳	ごぼう／にんじん／干し椎茸 ／だいずもやし／きゅうり／玉葱 ／キャベツ／とうもろこし缶詰 (ホル)／ほうれん草	ホットケーキ 麦茶 スティックゼリー 麦茶	エネルギー たんぱく質	508 kcal 13.6 g
25 木	バターロール 牛乳 和風ミートボール もやしと竹輪の和え物 バナナ	ロールパン／かたくり粉 ／上白糖／調合油／ソ フトビスケット／ウエハ ース	牛乳／木綿豆腐／豚ひき 肉／鶏若鶏肉ひき肉／た まご／焼き竹輪	にんじん／玉葱／だいずもやし ／きゅうり／バナナ	ビスケット 麦茶 ウエハース 麦茶	エネルギー たんぱく質	468 kcal 16.3 g
26 金	バターロール 牛乳 コロッケ ブロッコリーサラダ オレンジ	ロールパン／じゃがいも ／薄力粉／パン粉(乾燥) ／調合油／乾燥マッシュ ポテト／ごまドレッシング(乳 化液状)／ソフトビスケッ ト	牛乳／豚ひき肉／たまご ／ロースハム／プロセス チーズ	玉葱／にんじん／青ピーマン ／とうもろこし缶詰(ホル)／ブ ロッコリー／パレンシアオー レンジ	せんべい 麦茶 グツキ 麦茶	エネルギー たんぱく質	458 kcal 17.2 g
29 月	ごはん ひじきの煮物 ゆでウインナー みそ汁(豆腐とわかめ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／板こんにやく／上白糖 ／調合油／フライドポテ ト／甘辛せんべい	ほしひじき(鉄釜、乾)／さつま 揚げ／豚ひき肉／油揚げ／大豆 (水煮缶詰)／豚(ウイナーセ ージ、ゆで)／木綿豆腐／わかめ ／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	にんじん／グレープフルーツ	フライドポテト 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー たんぱく質	583 kcal 17.7 g
30 火	ごはん タンドリーチキン きゃべつサラダ にら玉スープ メロン	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／上白糖／マヨネーズ(卵 黄型)／ごま(いり)／ご ま油／イングリッシュマ フィン	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ ヨーグルト(全脂無糖)／ たまご／脱脂粉乳	キャベツ／にんじん／ブロッ コリー／にら／玉葱／バナナ	スティックゼリー マフィン ミルク バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	459 kcal 21.0 g
給与目標量		エネルギー 470kcal 脂 質 15.0g	タンパク質 19.0g 塩分相当量 1.3g	月平均栄養価	エネルギー 488 kcal 脂 質 15.0g	タンパク質 17.6g 塩分相当量 1.6g	

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。